

DET ER OK AT VÆRE VRED

Mange følelser og stemninger rammer én, når ens barn bliver ramt af en alvorlig, måske livstuede sygdom. Også barnet selv bliver naturligvis stærkt påvirket af situationen. Følelser og stemninger som sorg, tristhed, afmagt, utilstrækkelighed og håbløshed forekommer ofte. Det gør også vrede, og om verdens berettigelse og håndtering har cand. psych. Lise Hansen skrevet denne artikel.

Lise Hansen har praktiseret som psykolog i 17 år i det offentlige, heraf 5 år på børneafdelingen i Århus, hvor hun hovedsageligt beskæftigede sig med kræftske børn og deres familier. Det sidste år har Lise Hansen været privatpraktiserende psykolog på Ebeltoft Sundhedscenter.

Når ens barn får en alvorlig diagnose, er det meget almindeligt og naturligt at føle vrede. Ofte føler man sig uretfærdigt behandlet.

Det er også tit denne følelse, de syge børn oplever. Det er uretfærdigt, at de er blevet syge, og at det får de konsekvenser, der følger med sygdommen som for eksempel isolation, kvalme m.m.

Men hvem skal man rette vreden imod?

Et sygt barn spurgte mig engang, om man godt må være vred på dem, man elsker. Søskende er ofte vrede på resten af familien, hvor de kan føle sig udenfor. De finder det uretfærdigt, at det syge barn får så megen opmærksomhed og så mange gaver.

Når det regner på præsten, drypper det dog også på degen. Som en bror til en kræftsyg dreng engang udtrykte det: "Når min bror får 20 kr, så får jeg 2 kr."

Søskende føler ofte, at der ikke er nogen, der forstår dem. De går meget alene med deres problemer, hvilket kan give dem en følelse af magtesløshed og vrede. De kan være vrede over alle konsekvenserne, det får for eksempel, at de ikke bare kan tage kammerater med hjem, som de plejer. De kan have svært ved at acceptere, at der skal tages så meget hensyn til den syge.

Når familien får besøg spørges der som regel først til det syge barn, dernæst til forældrene og som det sidste til søskende.

Såvel de syge børn som søskende tør ikke vise forældrene deres vrede, da de kan være bange for at gøre forældrene kede af det. De kan af samme grund være bange for at vise deres sorg. Ofte, når man ikke ved, hvor man skal rette den undertiden meget diffuse vrede hen, bliver den rettet mod en selv, og det kan føre til skyldfølelser.

Man kan komme til at spørge sig selv om, hvad man har gjort forkert, hvad man har gjort, undladt eller overset. Bliver det et mønster at bebrejde sig selv, kan det medvirke til at udvikle mindreværdsfølelse.

Et barn troede for eksempel at grunden til, at han var blevet syg var fordi han på et tidspunkt havde slået sin bror.

Det er også almindeligt at rette vreden mod barnet, ægtefællen, andre forældre eller personalet.

Når vreden bliver rettet mod barnet

Et eksempel på at vreden bliver rettet mod barnet fremgår af følgende udtalelse fra en forældre:
"Jeg opdagede, ret kort tid efter at min datter havde fået diagnosen leukæmi, at jeg var utrolig vred på HENDE - og det kom meget bag på mig, for med mit hoved vidste jeg jo godt, at et 4-årigt barn ikke havde valgt at få leukæmi. Jeg følte det som helt uretfærdigt, at hun blev syg. Samtidig følte jeg et raseri rettet mod hende, fordi hun, via sin sygdom, ødelagde mit liv. Jeg følte hele min identitet sat ud af spillet, jeg skulle pludselig være sygeplejerske for mit eget barn, jeg kunne ikke længere gå på arbejde, - mit parforhold, som var ganske nyt, var true, for hvordan kunne jeg være en ordentlig kæreste, når jeg konstant tænkte på min datters sygdom og hendes"

mulige død? Min første følelse af vrede var rettet mod hende -og det kom frem, da jeg fortalte en ven om diagnosen. Jeg kunne pludselig føle, hvordan jeg havde lyst til at skælde ud på barnet, -og jeg kunne ikke stoppe det. Jeg gik rasende rundt i værelset og skiftevis græd og skældte ud på hende." Hvad fanden bilder du dig ind at få sådan en sygdom, dumme unge, du ødelægger alting osv." Heldigvis blev jeg ikke bremset i det - men fik lov at skælde ud - selv om det var både irrationelt og ulogisk.

Det var en lettelse at komme af med denne tabu-følelse, for netop fordi, man ved med hovedet, at det ikke er barnets fejl, at hun bliver syg, føles det forbudt at skælde ud på hende, og selvfølgelig skal man heller ikke gøre det konkret - kun overfor andre voksne, som kan acceptere, at vrede er en del af reaktionen, når ens liv bliver så voldsomt forandret."

Som moderen er inde på i ovenstående citat, er vreden virkelig en følelse, der kan være svær at have med at gøre. Det gav en lettelse at nogen, i dette tilfælde en god ven, kunne rumme denne følelse uden at skulle appellere til fornuften. Som hun også så rigtigt siger, skal man selvfølgelig aldrig rette disse ord og følelser direkte mod barnet, men dele dem med en forstående voksen.

Kanaler til bearbejdning af vrede

Der er ikke noget galt i at føle vrede. Det, der imidlertid er vigtigt, er, at finde den bedst mulige måde at få den udtrykt på.

Der er mulighed for at tale eller skrive om vreden eller tegne den. Nogle kan også bruge energien fra vreden til at rydde op eller få gjort rent, klippe hæk, grave have, fælde træer, løbe/cykle/gå sig en tur eller spille musik. At slå på tromme kan være en måde at trænge igennem på og måske blive hørt.

Det vigtige er, at man får sat ord på vreden. Nogle gange følger ordene automatisk med, hvis man eksempelvis tramper i gulvet, bokser i bolledejen og prøver at koncentrere sig om, hvad der kommer.

Vrede i relation til andre følelser

Nogle mennesker bliver meget vrede, når de i virkeligheden er kedede af det, og omvendt. Det kan handle om, at det for nogle er lettere at udtrykke den ene følelse frem for den anden. Det er imidlertid også ok at være ked af det.

Vrede kan også komme til udtryk i situationer, hvor man føler angst, magtesløshed eller overskridelse af ens grænser. For eksempel kan man som forælder komme til at skælde sit barn ud, hvis det er ved at løbe over vejen, og der kommer en bil.

I virkeligheden er der tale om en angst for at barnet bliver kørt over.

Følelsen af magtesløshed opstår, når man mister oplevelsen af kontrol over situationen. Man kan have fået stillet i udsigt, at man skal hjem i week-enden, hvor det så alligevel ikke bliver til noget, og man kan hverken gøre fra eller til. Det kan også være iblandet følelsen af skuffelse.

Et andet eksempel: Når ens barn ikke er til at stille tilpas uanset hvad man gør. Det kan for eksempel skrige og man ved ikke om barnet har smerter, eller hvad der er galt.

En af frustrationerne ved at være indlagt kan også være, at ens mulighed for at være alene er meget begrænset. Ens grænser kan således meget nemt blive overskredet.

Vrede rettet mod personalet

Som nævnt kan vreden også være vendt mod personalet. Der kan dels være tale om den mere diffuse vrede over, at ens barn er blevet sygt, en vrede, som man ikke ved, hvor man skal rette hen, eller en vrede om noget mere konkret. Det kan for eksempel være følelsen af ikke at blive taget alvorligt eller hørt i en given situation, at der går lang tid med at vente, at der gives forskellige modstridende informationer, eller at ens grænser overskrides.

Det er af stor betydning at få gjort personalet opmærksom på sin frustration. Rigtig mange er imidlertid bange for at gøre det måske af skræk for at komme i klemme, og at det skal gå ud over behandlingen af barnet og familiens samarbejde med personalet.

Jeg skal i det følgende give et par konkrete eksempler på, at det kan være en god idé at tage en snak med personalet om det, selvom det kan være en stor overvindelse.

Jeg vil i første omgang citere en forælder med et kræftsygt barn:

"Jeg har ikke været særlig god til at vise vrede undervejs i forløbet. Jeg er så udpræget opdraget i flinke-skolen og har lært helt at tøjle mit temperament, som ellers bestemt eksisterer. I min familie er der imidlertid tradition for snarere at græde og blive ked af det, fremfor at blive vred. Min fars vrede var eksplosiv og står som et skræmmebililode for mig stadigvæk. Så jeg går meget langt i et samarbejde - og overskrider også af og til mine egne grænser fordi jeg ikke vil ud i en konflikt, som kan gøre mig selv eller andre vrede. Ofte har jeg hørt andre forældre tale om at være vred på personalet på grund af bestemte reaktioner overfor deres børn eller i selve behandlingen. Jeg har tit følt mig pinlig berørt over at de kunne føle vrede over så lidt. Jeg har tænkt, at man for enhver pris må samarbejde og finde ud af en løsning fremfor at kaste sig ud i at skælde ud på personalet.

Alligevel har andres eksempler lært mig, at det nogle gange kan være nødvendigt at blive vred, fordi man ellers ikke kan få sagt fra.

Der gik næsten to år, før jeg selv oplevede at blive vred på personalet og turde vise det. Jeg skulle presses helt utroligt langt ud, før det skete, men lang tids anspændelse og fire ugers isolation i forbindelse med knoglemarvstransplantation gjorde, at jeg ikke længere kunne holde den maske af "god vilje", som jeg ellers som regel har været iført.

Jeg blev både træt, sur, vred og ked af det på samme tid. Måtte bede om at blive ladet i fred - både barnet og mig selv, selv om vi stadig var i behandling. Jeg afviste at deltage i stuegang, hvad jeg aldrig havde forestillet mig kunne ske. Det var så pinligt for mig at gå med denne følelse af "forsvind ud af mit synsfelt, til helvede med jer allesammen" at jeg var lykkelig, når jeg kunne iføre mig en maske, p.gr.a. en mindre forkølelse, men bag masken følte jeg, at det var ligegyldigt, jeg orkede ikke at smile (d.v.s. at være imødekommende) mere.

Masken var en befrielse, fordi jeg pludselig kunne mærke, at jeg ikke havde mere at tilbyde. Jeg var færdig. Det var en slags opgivelse - og den førte til, at jeg pludselig kunne mærke, hvor vred jeg var. Jeg var vred over personalets venlighed, vred over når nogen prøvede at føre en overfladisk samtale med mig eller med barnet.

Men de var jo vant til at jeg kunne føre samtaler om dit og dat og ikke mindst min datter kunne. Pludselig var det slut. Min datter ville kun sove og alle sygeplejersker var dumme. Jeg havde ingen energi til at samarbejde mere. Jeg kan huske en tilfældig læge var inde for at se til barnet, som fik medicin to gange dagligt p.gr.a. den voldsomme langvarige virus. Da han gik sagde han: " Ha en god dag." Jeg kunne have kvalt ham.

Bemærkningen var grotesk.- Han måtte jo kunne se, hvor lidt vi begge to hang sammen.Selvfølgelig var et blot en floskel, men jeg tror godt den slags nemme sætninger kan være med til at udløse et raseri, når man er tilstrækkelig tyndhudet, hvad mange forældre jo konstant er i lange perioder under indlæggelserne."

Nogle grunde til at det er vigtigt at beskæftige sig med vreden

Nogle gange kan man synes, at man ikke kan bruge de vrede følelser til noget, så man lader som om, de ikke er der.

Det samme kan gøre sig gældende, hvis man ikke synes, at man kan tillade sig at være vred. Så kan vreden fejles ind under gulvtæppet. Nogle gange kan man simpelthen ikke overskue konsekvenserne og har brug for at fortrænge disse følelser.

Jeg mener ikke, at man skal samle på vrede, dyrke den, eller gøre den til en livsstil, men derimod tillade sig at føle den, når den opstår og give slip på den ved at give den et passende afløb.

Har man svært ved at komme i kontakt med sin vrede, kan man prøve at lytte til voldsom klassisk musik som for eksempel det musikstykke fra Verdis Requiem, som hedder Dies Irae, (som er latin og betyder Gudernes vrede).

Mange gange kan man rent faktisk bruge energien fra vreden til at få gjort noget ved en utilfredsstillende situation, hvilket kan være meget konstruktivt.

Når vreden bliver undertrykt, kan den tage andre former. Vreden kan sætte sig som en klump i maven eller komme til udtryk som mavepine, hovedpine, kvalme og lignende.

I mange familier er det forbudt at vise vrede, og mange mennesker er bange for at vise det. Når man først begynder at vise vrede, dukker der ofte mere vrede op, end situationen egentlig giver anledning til. Det skyldes, at når der lukkes op for ventilen eller lettes på låget, følger gammel undertrykt vrede med ud.

Der sker ofte også det, at man i en periode, mens man øver sig i en ny adfærd kommer til at gå over i den anden grøft. Det sker også tit når man øver sig i at sætte grænser. Man kan i denne periode fremtræde lidt firkantet, indtil man finder en passende måde at udtrykke sig på.

Vrede har det i øvrigt med at indfinde sig, når man ikke har fået sagt fra og ens grænser er blevet overskredet.

Mange mennesker er bange for at såre andre ved at sætte grænser eller vise vrede, og derfor undlader de det.

Hvis man i tide når at gøre opmærksom på, at ens grænser overskrides, kan man som regel gøre det på en ordentlig måde. Følelsen af vrede er undertiden en konsekvens af, at man i alt for lang tid har ladet sine grænser overskride.

En fordel ved at beskæftige sig med sin vrede er at man derigennem kommer i kontakt med sine ønsker, behov eller visioner.

Det syge barns vrede

Som tidligere nævnt føler syge børn ofte vrede.

De synes, at det er uretfærdigt, at de er blevet syge, at det netop er dem, der er blevet ramt.

Deres selvbestemmelse bliver indskrænket til et minimum, idet de, hvis de er små, ikke bliver spurgt, om de vil have en given behandling, hvilket voksne mennesker trods alt har ret til at tage stilling til. De må finde sig i alverdens mere eller mindre ubehagelige undersøgelser og behandlinger, som de oplever bare gør det hele værre. De kan føle sig raske før en behandling og hundedårige efter.

De kan også være vrede over de konsekvenser, som sygdommen medfører.

Nogle af konsekvenserne er, at de ikke må gå i skole eller daginstitution ofte i en længere periode. De er adskilt fra den ene af forældrene samt søskende under indlæggelserne, hvilket også indebærer et savn.

De syge børn har svært ved at dele deres vrede med forældrene af angst for at gøre dem kede af

det. Børn kommer nogle gange til at tage ansvar for forældrenes følelser, hvad enten det drejer sig om sorg eller vrede. Man kan som forældre komme til at bidrage til denne ansvarsfølelse, når man for eksempel siger: *" Du gør mor ked af det når..... "*

Rent faktisk har barnet ikke ansvar for forældrenes følelser, men de kan komme til at føle det, hvis de ofte hører ovennævnte sætning.

En forældre spurgte mig på et tidspunkt, hvad man gør, hvis man fornemmer barnets vrede, men kan se, at barnet ikke tør lade den komme frem. En måde er at sige til barnet i en accepterende tone, at man kan se at det er vredt. Det, at barnet bliver set og accepteret med de følelser, det har, vil give det mulighed for at udtrykke det. Man kan dog ikke gå ud fra at barnet kan sætte ord på sin vrede uden videre. Mange gange skal barnet have hjælp ved at man formulerer, det man tror, der er tale om.

Man kan for eksempel sige: *"Jeg kan godt forstå, hvis du er træt af: at være syg, at skulle tage de piller, at jeg hele tiden spørger, om du har det godt, at du ikke bare kan gøre som de andre eller som du plejer "* eller hvad man ellers har af forslag.

Det kan godt være at man ikke kommer særlig langt i situationen, hvis først barnet er meget vredt med hensyn til hvad vreden handler om.

Man kan altid sige til barnet, at det er ok at være vred. Det er imidlertid langt mere legalt for barnet at udtrykke det, hvis man som forældre selv er model for barnet og udtrykker sine følelser, så det ikke bare er ord. Børnene lærer mere af hvad forældre og andre GØR, end af hvad de siger.

At acceptere barnets vrede er imidlertid ikke ensbetydende med at barnet skal have sin vilje, hvis der er tale om en grænsesætningssituation. Barnet vil måske ikke stikkes, have taget plaster af, have medicin eller lignende. Man kan for eksempel sige hvis det er pilleindtaget der er problemet: *"Jeg kan godt forstå, at du er træt af at skulle have alle de piller, men det skal til, for at du kan blive rask. Du må bestemme om du vil have pillerne i yoghurt, eller hvis du selv har andre forslag til hvordan."*

Nogle gange er barnet meget afvisende, og det kan være svært at afgøre, hvad det skyldes. Måske er barnet vredt over alle de " overgreb ", det indimellem må føle det som.

Jeg vil i det følgende komme med flere eksempler på, hvad børn i tidernes løb har været vrede over, når de har været meget syge.

Som jeg tidligere har været lidt inde på, er børnene i første omgang vrede over, at de er syge og lever så isoleret fra sine kammerater og i det hele taget fra andre mennesker. Når børnene er indlagte, savner de den forælder, som er derhjemme samt deres hund og/eller søskende. De er tit trætte af alt det, de ikke må, som andre mennesker gør som en selvfølge. En af de ting, de tit taler om, er, at de ikke må komme i svømmehal eller badeland, hvilket de fleste børn sætter pris på. Alene det, ikke at måtte komme i bad, er træls.

Undertiden føler børnene sig overbeskyttede og synes ikke de kan noget, som de plejer for eksempel: cykle, klatre i træer, spille fodbold i det hele taget noget, som er sjovt.

Argumentet er, at de skal passe på deres kateder, at de ikke må falde og slå sig og så videre.

De er også kede af, at de ikke må komme med i forretninger, men skal stå udenfor som en anden hund.

Det kan være svært at skulle så meget på hospitalet, ligge så meget i sengen, have kvalme, kaste op og ikke mindst have ondt.

Et barn sagde på et tidspunkt, at han havde lyst til at skyde sig selv. Ved nærmere undersøgelse

handlede det om, at han på den måde kunne undgå sine svære smerter. Det bør altid give anledning til en nærmere undersøgelse, når børn eller mennesker i det hele taget fremsætter lignende udsagn. Sommetider er der tale om skyldfølelse. Hvad angår skyldfølelse opfattede et barn på et tidspunkt sin sygdom som Guds straf, fordi han havde behandlet sin lillebror dårligt.

En anden mulighed er ønsket om at gøre en ende på det, hvis man frygter at opleve en svær død.

Nogle af omtalte eksempler kan man nævne for børnene i en situation, hvor de ikke kan udtrykke hvad der er galt.

Jeg vil komme med nogle eksempler på, hvordan børn får afløb for deres vrede, når de ikke kan udtrykke den til andre mennesker.

Et barn fortalte på et tidspunkt, at han lå under sin dyne og skældte ud. Da jeg spurgte ham om, hvad godt, der var ved det, sagde han, at så gjorde han ikke forældrene kede af det. Han brugte så sin hund til at læsse af på, hvilket mange børn gør. Sovedyr kan have samme funktion.

Angsten for at gøre de voksne kede af det fylder meget for mange børn, så meget, at de nogen gange kommer til at føle sig ensomme med deres tanker og følelser i det hele taget.

Andre måder at få afløb for vreden på kan være brug af en boksebold eller nogle af de tidligere omtalte måder.

Mange af de syge børn vil meget gerne lege med våben. Det kan enten være legetøjsvåben eller i PC-spil. Jeg foreslår i nogle tilfælde børnene, at de i fantasien tilintetgør deres syge celler med disse våben. I andre tilfælde opfordres de eksempelvis til i fantasien at se solen smelte deres syge celler med dens varme afhængig af, hvad de selv mener, vil være den bedste måde.

Det er forbundet med mange følelser at være eller have et kræftsygt barn. Vreden er en naturlig følelse, og når dette er accepteret, bør håndteringen af den blive ligeså naturlig.

Lise Hansen
1997